20 ans سنة

أسواق السلام aswak assalam

Du 24 septembre au 09 octobre 2019

www.aswakassalam.com

أسواق السلام aswak assalam

SAVEURS D'AUTOMNE !

~~129 DH~~

89 DH 95

Poêle anti-adhérente 26 cm
PYREX

~~7 DH 95~~

4 DH 95

Assiette en porcelaine
décor quadrillé 15 cm
20 cm : ~~14,95~~ **10,95dh**

124 DH 90
قريدس
Crevettes roses cuites au kg

فخذ الخروف
Gigot entier d'agneau au kg
79 DH 90

39 DH 90
سمك الميرلان
Merlan colin au kg

69 DH 95
مقانق لحم البقر
Merguez de bœuf au kg

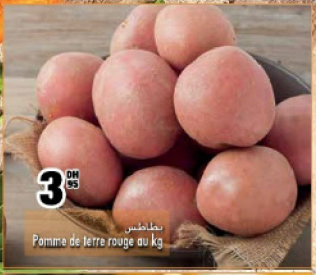
دجاج صغير 2x
Coquelet x2
34 DH 95

سمك
Loup bar au kg
89 DH 90

أعلى فخذ الديك الرومي
Haut de cuisse de dinde au kg
29 DH 95

بروكولي
Brocoli au kg
16 DH 95

جزر
Carotte au kg
4 DH 95


3 DH 95
بطاطس
Pomme de terre rouge au kg

موز
Banane import au kg
13 DH 95

إجاص
Poire Rocha au kg
14 DH 95

تفاح
Pomme Gala au kg
11 DH 95

برتقال للعصير
Orange à jus au kg
3 DH 50

تمر
Dattes Branchées 1 kg
35 DH 90

conseils nutrition par
Nabil Layachi
Nutritionniste

LES CAROTTES RENDENT AIMABLE

On dit que "manger des carottes, ça rend aimable" ou que la carotte booste notre bonne humeur. Vrai ou faux ! Dans tous les cas, les carottes sont bénéfiques pour la santé.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) a classé la carotte dans le groupe des aliments à "effets prometteurs" dans un rapport publié en 2014.

LES CAROTTES AIDENT À PRÉVENIR LE CANCER
Riche en caroténoïdes et en antioxydants, la carotte est un aliment anti-cancer par excellence avec un effet protecteur sur les cellules du corps. En salade, en jus ou en plat, elle réduit significativement les risques de développer un cancer.

LES CAROTTES AMELIORENT LA VISION
Les bêta-carotènes qui donnent la couleur orange à ce légume et qui se transforment dans le foie en vitamine A aident au renforcement immunitaire et à préserver une bonne vision surtout nocturne.

LES CAROTTES FONT UNE BELLE PEAU
Les bêta-carotènes participent à protéger la peau, à retarder les effets du vieillissement et à favoriser la cicatrisation.

LES CAROTTES RÉDUISENT LE RISQUE DES MALADIES CARDIAQUES
Elles préviennent l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang et protègent le cœur contre les maladies cardio-vasculaires.

LES CAROTTES SOULAGENT LES DOULEURS D'ESTOMAC
Riches en fibres alimentaires, elles aident à équilibrer le transit intestinal et à soulager l'estomac dans le cas de reflux gastriques et acides grâce aux sels minéraux qu'elles contiennent.

LES CAROTTES SONT BONNES POUR LA LIGNE
Pauvre en calorie (30kcal par 100g), les carottes crues aident à équilibrer la balance énergétique surtout en cas de régime alimentaire pour perdre du poids.

La Recette de Kawkawa

JUS DETOX VITAMINÉ CAROTTE, ORANGE, GINGEMBRE ET CITRON VERT

INGRÉDIENTS
- Pour 2 verres de jus
- 2 carottes
- 2 oranges
- 1 morceau de 1cm de gingembre frais
- 1 citron

PRÉPARATION
- Lavez les carottes, épluchez-les seulement si nécessaire.
- Récupérez leur jus à l'aide d'un extracteur de jus ou d'une centrifugeuse, ou coupez-les et passez-les au mixeur.
- Coupez les oranges et le citron et pressez-les.
- Mélangez le jus obtenu avec le jus de carottes.
- Râpez finement le gingembre dans le jus.
- Mélangez et buvez aussitôt.

التفاح مخزن الفيتامينات

نبيل العيائي
أخصائي التغذية

يشتهر التفاح بفوائده الصحية العظيمة، حيث أصبح يقال أن "أكل تفاحة واحدة يوميا تبعد عنك الطبيب"، فما فوائد التفاح و ما قيمه الغذائية ؟

تعتبر فاكهة التفاح من الفواكه المشهورة في جميع أنحاء العالم. وهناك أنواع كثيرة من التفاح مختلفة سواء من حيث اللون (أخضر، أحمر ، أصفر) أو من حيث المذاق كذلك. ولكن تجتمع كلها في كونها لها فوائد كثيرة على صحة المستهلك وهذه معلومة معروفة منذ القدم.

فالتفاح يعتبر من الأغذية الغنية **بالألياف الغذائية** فهو يحتوي على كمية كبيرة من البيكتين التي هي نوع من الألياف التي لها دور في تغذية البكتيريا النافعة على مستوى الجهاز الهضمي و تساعد على **تخفيض نسبة الدهون** في الجسم و **الوقاية من مشاكل الإمساك**.

يعد التفاح من المصادر المهمة **لفيتامين سي**، الذي يلعب دورا في **الوقاية من شيخوخة الخلايا و تقوية المناعة**، دون أن ننسى تواجد الأملاح المعدنية كمادة البوتاسيوم التي تساعد على **تنقية الجسم**.

كما يحتوي التفاح على **مضادات أكسدة** قوية تساعد على تعزيز الجهاز المناعي و **الوقاية من الأمراض السرطانية** و أمراض القلب و الشرايين.

من الأفضل تناول التفاح المحلي الذي في غالب الأحيان لا يحتوي على مبيدات قد تفقد التفاح فائدته الغذائية.
للإستفادة من فوائد التفاح ننصح بتناوله خارج الوجبات (2 إلى 4 تفاحات في اليوم). أما بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في شرب عصير التفاح فمن الأفضل استهلاكه مباشرة بعد تحضيره حتى لا يتأكسد و يفقد قيمته الغذائية.

طورطة التفاح المقلوبة

المقادير :

- كيلو تفاح
- 100 غ من السكر
- 50 غ من الزبدة
- 1/2 ملعقة قرفة
- عجينة بريزي

طريقة التحضير :

نقوم أولا بتحضير الكراميل بوضع السكر و الزبدة على نار هادئة لمدة 5 دقائق بدون خلط.
عندما يصبح الكراميل بنيء فاتح يرفع عن النار و يسكب فوراً في قالب مدهون.
نرصع شرائح التفاح النصف دائرية فوقه بطريقة مرتبة، نرش التفاح بالقرفة ثم نغطي الكل بالعجينة.
ندخل الطورطة إلى الفرن على درجة حرارة 210 ° لمدة 25 دقيقة حتى تنضج. يمكن تقديمها باردة أو ساخنة حسب الرغبة.

BOISSON GAZEUSE 1L GRATUITE
دجاجة مشوية + مشروب غازي 1لتر
Poulet rôti
39 DH 95

BOISSON PROUD 25cl GRATUITE
بانيني + مشروب 25سل
Panini viande hachée
17 DH 95

Emincé de poulet au kg
64 DH 95

BOISSON PROUD 25cl GRATUITE
بسطيلة بفواكه البحر
Pastilla aux fruits de mer à la pièce
15 DH 95

10 DH 95
عجائن غذائية
Pâtes torsades au kg

شعرية السيقة
Cheveux d'ange au kg
11 DH 95

حمص
Pois chiche au kg
15 DH 95

52 DH 95

3kg INTÉGRÉS GRATUITS

دقيق 10كلغ + 3كلغ بالمجان
Farine fleur 10kg
DALIA

9 DH 50

شعرية 500غ
Cheveux d'ange 500g
DARI

~~33 DH~~
24 DH 95

Lasagne 500g
GALLO

~~14 DH~~
11 DH 60

فطر 400غ
Champignons coupés 400g
JESSY'S

5 DH 20

بنة طياب 4لتر
Bouillons 4L
saveur mouton ou poulet
IDEAL

13 DH 95

صلصة بيتزا 72سل
Sauce pizza 72cl
STAR

25 DH 80

3 ACHETÉS 1 GRATUIT

4 علب ذرة150غ
Lot de 4 boîtes de maïs 150g
D'AUCY

17 DH 95

علبة ثونة 85غ 3x
Lot de 3 boîtes de thon 85g
à l'huile de tournesol ou à la sauce tomate
ALBO

~~16 DH~~
14 DH 95

عدس 1كلغ
Lentille 1kg
JANIS

ارز 1كلغ
Riz long jaune 1kg
JANIS

12 DH 95

9 DH 95

10 DH 95

علبة ذرة 340غ
Maïs 340g
JANIS

علبة فطر 400غ
Champignons
en morceaux 400g
JANIS

47 DH 95

-50% SUR LE 2ÈME

قهوة 90غ x 2
Lot de 2 cafés solubles 90g
NESCAFE

34 DH 95

2 CAPSULES GRATUITES

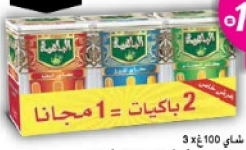
10 capsules de café
NOBLE, STRONG, BLEND
ASTA BLACK

32 DH 95

قهوة 250غ
Café moulu 250g
SEGAFREDO

19 DH 95

2 ACHETÉS = 1 GRATUIT



شاي 100غ x 3
Lot de 3 paquets de thé vert 100g
BAHIA

181 DH 50

LAIT CONCENTRÉ SQUEEZY 450G GRATUIT

حليب مجفف 2.5 كلغ
+حليب مركز بالهان 450غ
Poudre de lait 2,5kg NIDO
NESTLE

25 DH 95

رقائق للإفطار 1كلغ
Corn flakes Classic 1kg
OBST

15 DH 50

مربى المشمش 72سلل
Confiture abricot 72cl
Fraise 72cl: **20,95dh**
EL BARAKA

89 DH 95

69 DH 95

عسل 500غ
Miel naturel en rayon multi-fleurs 500g
JANIS

19 DH 95

شكلاطة للدهن 350غ
Pâte à tartiner duo 350g
750g: **39,95dh**
JANIS

21 DH 95

19 DH 95

قهوة 90غ
Café soluble 90g
JANIS

11 DH 40

رقائق الشوفان 500غ
Flocons d'avoine petites feuilles 500g
EMCO

11 DH 40

12مادلين 300غ - 6مادلين 150غ بالمجان
Paquet de 12 madeleines 300g
BIPAN

6 MADELEINES CACAO 150G GRATUITES

6 DH 50

بطاطس مقرمشة 85غ
Conikos 85g
diverses saveurs
LEADER FOOD

3 DH 95

مشروب غازي33سل
Boisson gazeuse 33cl
PEPSI/7UP/MIRINDA

3 DH 95

مشروب فواكه 250ملل
Boisson 250ml
PROUD

11 DH 95

عصيرخالص 1لتر
Pur jus 1L divers parfums
MARRAKECH

4 DH 80

ماء المائدة 2لتر
Eau de table 2L
AMANE SOUSS

10 DH 45

ماء معدني 5لتر
Eau minérale 5L
AIN SOLTANE

Marrakech, Essaouira, Oujda : **10,95dh**
Agadir : **11,45dh**

Sauce Andalouse, Barbecue, Marocaine, Burger ou Tartare 250ml
JANIS

19 DH 95

~~8 DH 50~~
6 DH 50

ياغورت 60غ8x
Pack de 8 pots de yaourt 60g
Divers parfums
GHANI-JAOUDA

~~15 DH 95~~
13 DH 95

ياغورت 110غ 8X
Pack de 8 pots de yaourt 110g
Divers parfums
KIRI

~~11 DH 95~~
9 DH 95

Lait fermenté
aux fruits mixés 900g
Divers parfums
DAYA-CHERGUI

~~9 DH 90~~
7 DH 90

Crème végétale de cuisson 200ml
500ml : ~~19,90dh~~ **15,95dh**
HALTA

~~21 DH 95~~
14 DH 95

زبدة 200غ
Beurre 200g
COPRIMA

~~11 DH 95~~
9 DH 95

جبن 200غ
12 tranches de fromage 200g
24 tranches : ~~21,95dh~~ **18,95dh**
KHAYRAT

36 DH 95

8 PORTIONS
EXTRA CRÈME
GRATUITES

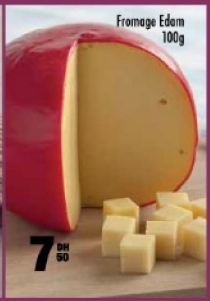
40 قطعة جبن
40 portions de fromage fondu
LA VACHE QUI RIT

~~12 DH 95~~
10 DH 95

جبن 190غ
Jebli 190g
CENTRALE

Fromage Gouda nature
100g
8 DH 95

Fromage Maasdam
100g
8 DH 95



Fromage Edam
100g
7 DH 50

Fromaasj

8 DH 90

شرائح الديك الرومي 100غ
Filet de dinde 100g
KOUTOUBIA

-50% SUR LE 2ÈME

26 DH 95

Mortadelle 600g
+ kasher 600g
COMPEON

39 DH 95
29 DH 95

Escalope de poulet pané 320g
KING GENERATION

30 DH 95
25 DH 95

بيتزا 350غ
Pizza Margarita 350g
GOLDY

40 DH 95
32 DH 95

Miettes de saumon 150g
LE P'TIT PÊCHEUR

16 DH 95

Pâte surgelée brisée,
ou sablée 500g
GOLDY

29 DH 95
21 DH 95

مثلجات 1لتر
Glace panachée 1L
YASMINA

19 DH 95

خليط فواكه البحر 400غ
Cocktail fruits de mer
400g
JANIS

39 DH 95

خواتم الحبار 800غ
Anneaux de calamars
800g
JANIS

39 DH 95

قمرون مقشر 800غ
Crevettes décortiquées
800g
JANIS

179 DH 95
149 DH 95

إناء لتحضير الكسكس
Couscoussier en inox 4L
6L : ~~199,95~~ **169,95dh**
8L : ~~239,95~~ **189,95dh**
10L : ~~249,95~~ **219,95dh**
12L :~~269,95~~ **249,95dh**
KENZ

99 DH 95
89 DH 95

طنجرة
Faitout 24cm avec couvercle en inox
32cm : ~~169,95~~ **139,95dh**

109 DH 95
79 DH 95

مقلاة
Poêle anti-adhésive en granite
avec poignée effet bois 20cm
22cm : ~~119,95~~ **89,95dh**
24cm : ~~139,95~~ **99,95dh**
26cm : ~~149,95~~ **109,95dh**
28cm : ~~169,95~~ **129,95dh**

189 DH 95
129 DH 95

مقلاة للقلي
Friteuse effet marbre 26cm
avec poignée effet bois
28cm : ~~209,95~~ **149,95dh**

مجموعة أواني للطبخ
Service cuisson en inox
9 pièces
MURCIA

549 DH 95
299 DH 95

مقلاة لتحضير البايلا
Poêle à paella avec 2 anses en aluminium 26cm
30cm : ~~199,95~~ **159,95dh**
34cm : ~~249,95~~ **189,95dh**
38cm : ~~299,95~~ **229,95dh**
42cm : ~~349,95~~ **259,95dh**

179 DH 95
129 DH 95

A partir de **159 DH 95**

مجموعة قارورات للتوابل
Ensemble de pots à épices en inox avec support

119 DH 95 **69 DH 95**

صحن للفرن×2
Set de 2 plats à four 30x20m + 35x24cm
LUMINARC

Mug 300ml : ~~8,95~~ **6,95dh** - Assiette 19cm : ~~10,95~~ **8,95dh** - 26cm: ~~14,95~~ **12,95dh** - Saladier 20cm: ~~15,95~~ **12,95dh** - Mug 300ml : ~~8,95~~ **6,95dh**

Set de 6 cuillères à thé : ~~29,95~~ **19,95dh** - Set de 6 cuillères à café : ~~29,95~~ **19,95dh** - Set de 3 couteaux : ~~29,95~~ **16,95dh** - Set de 6 fourchettes à dessert : ~~29,95~~ **19,95dh** - Set de 6 cuillères : ~~39,95~~ **29,95dh** - Set de 6 fourchettes : ~~39,95~~ **29,95dh**

15 DH 95 **12 DH 95**

كاس
Mug 350ml

59 DH 95 **29 DH 95**

لوحة للتقطيع
Planche à découper 50cm en bois
TABOO

159 DH 95 **99 DH 95**

Plateau petit déjeuner en bambou
Dim:50x30cm

79 DH 95 **59 DH 95**

حافظة للأكل
Porte-manger effet marbre 900ml
1,5L : ~~109,95~~ **79,95dh**
2,2L : ~~139,95~~ **99,95dh**
PANDIANI

ثلاجة
Réfrigérateur
beko
~~3199 DH 00~~
2299 DH 00

آلة غسل الأواني
Lave-vaisselle
beko
~~3899 DH 00~~
2399 DH 00

فرن كهربائي
Four multifonction
CANDY
~~2399 DH 00~~
1999 DH 00

~~399 DH 00~~
289 DH 00

فرن كهربائي
Four électrique
taurus

~~99 DH 00~~
69 DH 00

غلاي كهربائي
Bouilloire
sinbo.

~~129 DH 00~~
99 DH 00

Batteur électrique
sinbo.

~~119 DH 00~~
89 DH 00

آلة لتحضير البانيني
Grill Panini
sinbo.

~~349 DH 00~~
299 DH 00

خلاط كهربائي
Blender
Moulinex

~~1099 DH 00~~
899 DH 00

10 CAPSULES CAFÉ EXPRESSO GRATUITES

جهاز لتحضير القهوة
Cafetière à capsules TORRIÉ
taurus
2ans Garantie

39,90 DH
35 DH 90
وسادة 40x40سنتم
Galette imprimée 40x40cm

Manique 20x20cm : **5,90dh** - Lot de 2 serviettes 38x38cm : **11,90dh** - Gant cuisine 18x30cm : **13,90dh** - Torchon à partir de : **8,90dh** - Sac à pain 36x40cm : **17,90dh** - Panier à pain : **19,90dh** - Galette 38x38cm : **19,90dh** - Tablier matelassé 60x74cm : **35,00dh** - Nappe diverses tailles à partir de : **49,90dh** - Lot de 2 rideaux 75x150cm : **99,90dh**

113 DH 95

مسحوق الغسيل 6كلغ
Lessive machine 6kg
OMO MATIC

سائل الغسيل 3لتر
Lessive machine
Bouquet floral 3L
EL KEF

96,90 DH
79 DH 95

TOMBOLA
PARTICIPEZ ET TENTEZ DE GAGNER
Un lave-vaisselle
A l'achat de FAIRY liquide vaisselle

15 DH 95

منظف للأواني650مللي
Liquide vaisselle concentré 650ml
FAIRY

21,90 DH
18 DH 95

12 rouleaux
papier hygiénique
DALAA

23 DH 95

EAU DE JAVEL 1L GRATUITE

سائل منظف 2لتر + ماء جافيل 1لتر بالفمان
Lot de 2 nettoyants ménagers 1L
MAXIS'

19 DH 95

مناديل ورقية
Lot de 2 essuie-tout citron 2 plis
JANIS

SUIVEZ-NOUS sur www.aswakassalam.com et sur 0520 393 393

Horaires d'ouverture des magasins ASWAK ASSALAM : de 09h00 à 22h00 - 7j/7

Les offres de ce catalogue sont valables **du 24 septembre au 09 octobre 2019** et jusqu'à épuisement des stocks.
Les prix affichés dans ce catalogue sont en TTC sous réserve d'erreur d'impression et les photos utilisées ne sont pas contractuelles.

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Cumulez des points et gagnez des chèques cadeaux grâce à votre carte de fidélité.
Plus d'informations au stand fidélité de votre magasin.

Adresses des magasins ASWAK ASSALAM

CASABLANCA
1, Rue Célestin Hoarau
Quartier Racine
Tél : 05 22 22 20 24 00

MOHAMMEDIA
Boulevard Hassan II,
Tél : 05 23 32 05 42

TEMARA
Hôtel Business Avenue 8
Ben Mansour Ave Hay
Tél : 05 37 41 10 00

RABAT RYAD
Avenue Abdel Ben Sadia,
Hay Ryad, Arrondt Sous-Pos
Tél : 05 37 71 20 20

RABAT AL FATH
Avenue Al Nakl, Hay Al Fath
Tél : 05 37 29 41 00 / 00

KENITRA
Route nationale de Rabat,
Quartier Ain Bass
Tél : 05 37 37 00 10

TANGER
Route de Tetouan,
Face au port Tanger,
Tél : 05 39 39 00 11

OUJDA
Sise à Oujda,
Lotissement le Boulevard,
Tél : 05 36 68 12 00 00

MARRAKECH GUELIZ
Avenue Hassan II,
Guéliz,
Tél : 05 24 44 03 00 00 / 05

MARRAKECH BAB DOUKKALA
Angle Boulevard 11 Janvier & boulevard
prince Moulay Abdellah, Bab Doukkala,
Tél : 05 24 43 10 00

ESSAOUIRA
Boulevard Al Moulay,
Quartier Diabat,
Tél : 05 24 78 00 01

ESSAOUIRA EL JADIDA
Rue 15, Route d'Ibrir d'Oujda,
Direction Ile sidi de Turkmenistr Cash Royal,
Tél : 05 24 78 00 00

AGADIR DAKHLA
Tél : 05 28 21 35 00 / 00

AGADIR TALBORJT
Avenue Youssef El Mansour,
Quartier Talborjt,
Tél : 05 28 82 00 40